UITAIREA - CE ESTE ŞI CUM O COMBATEM?

Faptul că nu toate cunoştinţele, informaţiile pe care le achiziţionăm sunt păstrate şi reactualizate este foarte răspândit, de aceea şi foarte cunoscut. Este ştiut că multe dintre datele experienţei noastre anterioare se diminuează, se dezagregă, dispar din mintea noastră. Intervine aşa-numitul fenomen al uitării care de cele mai multe ori a fost interpretat ca fiind reversul păstrării. Deşi, la prima vedere, s-ar părea că uitarea este un fenomen relativ simplu, în realitate lucrurile nu stau deloc aşa. Încă cu mulţi ani în urmă, el a constituit preocuparea de seamă a multor cercetători psihologi, preocupaţi îndeosebi de creşterea potenţelor memorative ale indivizilor, de productivitatea acestei facultăţi umane. În legătură cu uitarea, noi vom stărui doar asupra câtorva aspecte pe care le vom ridica sub forma unor întrebări.

Aşadar: Ce este uitarea? Oricât s-ar părea de ciudat, uitarea este, în anumite limite, un fenomen natural, normal şi mai ales relativ necesar. Poporul spune, dealtfel, că uitarea este "înscrisă în legile omeneşti". Aşa cum un depozit de materiale s-ar umple, în condiţiile supraîncărcării lui nedând posibilitatea de a se depozita şi alte materiale, tot aşa şi depozitul memoriei s-ar putea supraîncărca, n-ar da posibilitatea individului să păstreze noi şi noi cunoştinţe, ca urmare a experienţelor curente şi recente de viaţă. De aceea, uitarea intervine ca o supapă care lasă să se scurgă, să se elimine ceea ce nu mai corespunde noilor solicitări puse în faţa individului. În raport cu memoria care tinde, după cum am văzut, spre fixarea şi păstrarea informaţiilor, uitarea este un fenomen negativ. În schimb în raport cu necesităţile practice, cu solicitările cotidiene, ea este un fenomen pozitiv şi aceasta deoarece uitarea treptată, graduală a anumitor informaţii contribuie la echilibrarea sistemului cognitiv al individului, acordă acestuia un caracter suplu, dinamic, pasibil de a se automişca fără a fi stânjenit de ceea ce ar fi "prea mult" şi mai ales de "prisos”. Uitarea este cea care acordă memoriei caracterul ei selectiv, căci, datorită ei, noi nu păstrăm si nu reactualizăm absolut totul, ci doar ceea ce trebuie sau ceea ce ne interesează. Aşadar, caracterul necesar al uitării decurge din faptul că ea are importante funcţii de reglare şi autoreglare a sistemului mnezic al individului, în sensul că dă posibilitatea "descărcării" şi "eliminării" din acesta a ceea ce este fie inutil, fie balast, pentru a face loc-noului material informaţional ce trebuie să fie însuşit. Sperăm că cititorul a reţinut că doar în anumite condiţii uitarea este un fenomen natural şi relativ necesar. Când aceste condiţii (sau limite) nu sunt respectate, ea devine o piedică în calea adaptării la solicitările mediului, o povară pentru memorie care este nevoită să reia de la început procesele sale. Între memorie şi uitare există deci relaţii dinamice, fiecare dintre ele acţionând una asupra alteia prin intermediul feed-back-ului (a legăturii inverse) şi completându-se sau sprijinindu-se, dar şi împiedicându-se uneori reciproc.

Care sunt formele uitării? De obicei, în literatura de specialitate sunt descrise trei forme de uitare. Una dintre ele este uitarea totală, bazată pe ştergerea, suprimarea, dispariţia integrală a datelor memorate şi păstrate, care implică, de regulă, imposibilitatea de a reactualiza. Această formă este mai rar întâlnită în cazurile normale Şi mai mult în cele patologice. Aşa cum nu există un om care să memoreze şi să păstreze absolut toate informaţiile, tot aşa nu există un om care să uite absolut tot ceea ce a asimilat cândva, să nu păstreze deci nimic. În realitate, această formă nu este întâlnită ca atare ci sub o altă înfăţişare şi anume: putem uita totul în legătură cu o anumită întâmplare, cu o anumită persoană sau problemă. Ea funcţionează deci nu sub aspect totalitar ci, am zice, fragmentar, insular. Mai răspândită este o altă formă a uitării si anume aceea care presupune realizarea unor recunoaşteri si reproduceri parţiale, mai puţin adecvate şi chiar eronate. Diferenţa dintre materialul memorat şi cel reactualizat (ca valoare, ca fidelitate) ne indică

tocmai intervenţia uitării. În sfârşit, există şi o altă formă de uitare, momentană, care ţine doar o anumită perioadă de timp (pentru ca apoi să ne reamintim) care poartă denumirea de reminiscenţă. Fiecăruia dintre noi i s-a întâmplat uneori să uităm ceva exact atunci când ar fi trebuit să ştim, pentru ca după o anumită perioadă de timp să ne aducem cu uşurinţă aminte despre ce anume a fost vorba. Aceasta li se întâmplă mai ales elevilor, care uită tocmai atunci când sunt ascultaţi, cu o oră mai târziu sau a doua zi aducându-şi aminte aproape perfect tot.

Cum se explică uitarea? În legătură cu această problemă s-au constituit de-a lungul timpurilor două modalităţi mai importante de explicare a uitării. Una dintre ele, bazată pe aşa-numitele teorii pasive al e uitării, consideră că aceasta s-ar datora ştergerii urmelor mnezice, ca urmare a lipsei de reactivare a lor, lipsei exerciţiului. Fără a fi total greşită, această modalitate explicativă este unilaterală, deoarece nu ia în considerare dinamismul vieţii psihice şi mai ales al celui neurofiziologic. Tocmai de aceea, teoriile active ale uitării pun un accent deosebit pe dinamica mecanismelor neurocerebrale în explicarea fenomenului respectiv. În cadrul acestor teorii, se porneşte de a ipoteza că activitatea nervoasă nu încetează după încetarea acţiunii stimulului, ci continuă, fapt facilitează consolidarea urmei nervoase lăsată de stimul. (Continuarea activităţii nervoase şi după acţiunea stimulului ne este demonstrată de faptul că reînvăţarea materialului respectiv se face, de obicei foarte uşor.) Numai că această activitate nervoasă poate fi împiedicată în desfăşurarea ei de o altă activitate, care urmează şi care îngreuiază astfel consolidarea urmei nervoase anterioare, deoarece celula nervoasă este acaparată aproape în întregime de noua activitate. În acest caz, intervine aşa-numitul fenomen de interferenţă care poate fi retroactivă (elementul A este mai slab reţinut dacă după el urmează B, aici intervenind influenţa negativă a lui B asupra lui A, deci a ulteriorului asupra anteriorului) sau proactivă, bazată pe influenţa negativă a anteriorului asupra posteriorului. Aceste două tipuri de interferenţe sunt însă în funcţie de similaritatea materialelor, de gradul lor de învăţare, de volumul lor etc. De exemplu, dacă A şi B sunt similare, atunci însuşirea lui B imediat după A va influenţa în şi mai mare măsură reţinerea lui A, decât dacă B ar fi fost mai distinct, mai heterogen. La fel dacă B a fost învăţat mult mai bine decât A, atunci influenţa lui negativă asupra lui A va fi foarte mare. Toate aceste date ne dau indicaţii preţioase cu privire la organizarea procesului învăţării, în vederea evitării uitării.

Deşi aceste teorii se apropie mai mult de explicarea adecvată a uitării, nici ele nu iau în considerare în suficientă măsură rolul proceselor nervoase fundamentale (excitaţia şi inhibiţia) şi mai ales legile de funcţionare a lor ca şi diversele lor forme de manifestare. Se pare că mecanismul cel mai plauzibil care explică uitarea, este mecanismul inhibiţiei, proces nervos care semnifică diminuarea stării de activitate celulei corticale şi nicidecum încetarea ei, cum se crede uneori în mod eronat. Astfel, la baza primei forme de uitare (imposibilitatea reamintirii) stă mecanismul inhibiţiei condiţionate de stingere care presupune stingerea (ştergerea) legăturilor temporar e în condiţiile nerepetării lor; cea de-a doua formă de uitare (recunoaşteri şi reproduceri eronate) are la bază tulburarea funcţionării inhibiţiei condiţionate de diferenţele, adică a capacităţi de delimitare, de distingere a legăturilor temporare; cea de a treia formă de uitare (reminiscenţa) presupune intervenţia inhibiţiei condiţionate de întârziere, adică amânarea reacţiei adecvate, exact atunci când ea este necesară. Şi unele forme ale inhibiţiei necondiţionate pot explica însă uitarea. De exemplu, atunci când are loc un proces de supraînvăţare, când celula nervoasă este obosită peste măsură, în mod automat ea îşi ia măsuri de apărare, de protecţie şi intră în inhibiţie. Aceasta nu este altceva decât inhibiţia de protecţie. Aşa se explică de ce unii elevi care învaţă în asalt până în preajma examenului, chiar şi noaptea, la examen nu ştiu nimic. Fără "ştirea” sau "dorinţa" lor, celula nervoasă şi-a luat singură măsuri de protejare, de evitare a epuizării. Dar, pe scoarţa cerebrală funcţionează şi un alt fenomen, şi anume: un focar de excitaţie apărut într-o zonă a

scoarţei produce în jurul său (în zonele învecinate) inhibiţia, conform legii inducţiei negative. Se, înţelege că cu cât inhibiţia va fi mai intensă, cu atât posibilitatea reactualizării legăturilor temporare corespunzătoare acelei zone va fi mai mică. Uneori ne mirăm de ce sub influenţa unor evenimente mai puternice, deosebite, uităm lucruri foarte bine cunoscute sau de ce avem lapsusuri curioase. Cu timpul însă, pe măsură ce zonele respective se dezinhibă, vom avea din nou posibilitatea să reactualizăm legăturile temporare. Un asemenea fapt ne atrage atenţia asupra necesităţii ca în cazurile de examen, care produc emoţii puternice, să lăsăm candidatul pentru a se linişti, calma şi abia apoi să-i solicităm răspunsul.

Ce şi de ce uităm? De obicei, uităm informaţiile care îşi pierd actualitatea, care se devalorizează, care nu mai au semnificaţie pentru noi şi nici pentru rezolvarea problemelor practice, care nu mai răspund deci unor necesităţi. De asemenea, uităm informaţiile neesenţiale, amănuntele, detaliile, ceea ce, de obicei, reprezintă un balast. Se uită informaţiile care sunt dezagreabile şi care, prin continua lor reamintire, ar produce disconfort psihic; se uită ceea ce nu este utilizat frecvent, ceea ce nu este repetat. Este de la sine înţeles că prezenţa în rezervorul memoriei a acestor informaţii mai mult ar împiedica comportamentul nostru decât 1-ar favoriza. Tocmai de aceea, ele sunt uitate, lăsate de o parte. Din păcate, noi uităm nu numai astfel de informaţii ci şi unele care ne sunt necesare, utile, care au mare semnificaţie pentru "reuşita" noastră. Nu vrem să intrăm în analiza cauzelor uitării acestor informaţii, ele fiind foarte numeroase şi variind de la individ la individ. Totuşi, cea care primează este insuficienta sau proasta organizare a procesului de învăţare. O învăţare neraţională care ia frecvent forma subînvăţării sau forma supraînvăţării este la fel de periculoasă pentru memorie ca şi lipsa ei.

Care este ritmul uitării? H. Ebbinghaus, psiholog german care s-a ocupat printre primii de această problemă, a fixat (pe baza memorării unui material fără sens) curba uitării care a devenit clasică. Potrivit acestei curbe, uitarea este destul de mare, masivă chiar, imediat după învăţare şi apoi din ce în ce mai lentă, aproape stagnantă. Dacă suntem tentaţi să dăm crezare acestei curbe în raport cu materialul fără sens memorat, nu putem crede că ea ar fi universal valabilă. Dimpotrivă, o serie de factori, cum ar fi: volumul materialului, lungimea, semnificaţia lui, particularităţile de vârstă şi individuale ale oamenilor vor face ca această curbă să ia forme diferite. Când materialul cu sens şi cel fără sens sunt fie de mici proporţii, fie prea extinse, atunci curbele uitării tind să se asemene; când însă cele două categorii de material au un volum mijlociu, cel fără sens se uită mai repede decât cel cu sens. Intervine apoi şi vârsta: copiii uită, de regulă, evenimentele recent întâmplate, dar le pot evoca bine după câteva zile sau săptămâni; bătrânii uită evenimentele recente, dar le pot evoca pe cele îndepărtate. Uitarea are deci ritmuri diferite, fie în funcţie de particularităţile materialului, fie în funcţie de trăsăturile individuale şi chiar pentru procesele memoriei.

Cum combatem uitarea? Pentru a putea combate uitarea este bine să cunoaştem cauzele ei (învăţare neraţională, stări de oboseală, surmenaj, anxietate, îmbolnăvirea creierului). Apoi, este necesar să combatem nu orice fel de uitare, ci doar pe aceea care împiedică adaptarea corespunzătoare la solicitările mediului. Mai jos vom indica câteva modalităţi de combatere a uitării.